

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode ilmiah itu, berarti kegiatan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan. Sugiyono (2012, hlm. 3) menyatakan ciri-ciri keilmuan sebagai berikut yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu permasalahan yang akan dikaji kebenarannya, penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya.

Metode penelitian yang dijelaskan oleh Arikunto (1993) “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian”. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 72) “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.” Dalam menentukan metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah yang akan diteliti dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan penelitian.

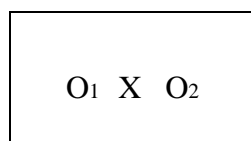
Menurut Beltasar Tarigan & Andi Suntoda (2014, hlm. 5) “Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu keadaan yang dikontrol secara ketat maka ia memerlukan perlakuan (*treatment*) pada kondisi tersebut dan hal inilah yang dilakukan pada penelitian eksperimen. berkaitan dengan masalah yang akan dikaji maka metode yang akan digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 109) “Penelitian eksperimen hasilnya merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independent.

3.2 Desain Penelitian

Menurut Nazir (2009) desain penelitian adalah “semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian.” Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang diinginkan.

Desain penelitian bertujuan untuk membantu peneliti agar proses penelitian dapat dilaksanakan secara sistematis dan tersusun dengan baik. Desain penelitian menghubungkan anatar suatu *variable* dengan *variable* lainnya. Penelitian eksperimen memiliki berbagai macam desain penelitian, penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang hendak diteliti.

Dalam penelitian ini yang akan peneliti gunakan adalah *Pretest-Posttest* Kelompok Tunggal. (*One Group Pretest-Posttest Design*). *Pretest-Posttest* berfungsi untuk mengukur keberhasilan penelitian. Oleh karena itu, tidak ada kelompok kontrol atau kelompok pembanding yang dijadikan pengukuran. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono 2001, hlm. 64). Menurut Beltasar Tarigan & Andi Suntoda (2014, hlm. 7) bentuk dari model ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Sumber Beltasar Tarigan & Andi Suntoda, (2014, hlm. 7) *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

X : *Treatment* atau perlakuan

O₁ : Tes Awal

O₂ : Tes Akhir

Desain ini melibatkan kelompok yang diberi *pre-test* (O₁), kemudian diberi *treatment* (X) dan *post-test* (O₂). Keberhasilan *treatment* ditentukan dengan membandingkan nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Pada penelitian eksperiment *one*

group pretest-posttest, tahap pertama yang dilakukan adalah pengambilan populasi dan sampel kemudian diberikan tes awal berupa rangkaian tes kebugaran jasmani dan tes konsentrasi, setelah melakukan tes awal sampel diberikan *treatment* (perlakuan) berupa tes kebugaran jasmani yaitu menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Pada lokakarya kesegaran jasmani pada tahun 1984, TKJI telah disepakati sebagai instrumen / alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan di sesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.. kemudian tes konsentrasi menggunakan instrument tes yang disebut *Grid Concentration Test*. Instrumen tes ini memiliki 10 x 10 kotak yang setiap kotak berisi 2 digit angka mulai 00 sampai 99. Cara melakukan tes ini yaitu menghubungkan angka dengan garis di mulai dengan angka 00 sampai 99 selama 1 menit. Penilaian diambil dari angka tertinggi yang bisa dicapai. Williams (2006)

Setelah masa perlakuan berakhir maka dilakukan tes akhir berupa tes yang sama dengan tes awal untuk mengetahui pengaruh dari rangkaian *treatment* yang diberikan. Setelah data tes awal dan tes akhir terkumpul, langkah selanjutnya ialah mengolah dan menganalisis data tersebut dengan statistik. Hal ini dilakukan guna mengetahui hubungan dan pengaruh ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Pupulasi

Populasi adalah kumpulan individu atau objek yang memiliki sifat umum. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya dalam wujud manusia, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki subyek/obyek itu sendiri”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa populasi ialah semua *variabel* yang bersangkutan dengan masalah yang diteliti. Maka dalam penelitian ini, cara menentukan populasi yang diteliti adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 3 Lembang.

3.3.2 Sampel

Menurut Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun (2012) sampel adalah “*A sample is any part of a population of individuals on whom information is obtained. It may, for a variety reasons, be different from the sample originally selected*”. Maksudnya adalah sampel merupakan bagian dari populasi dan informasi yang diperoleh, pengambilan sampel dilakukan secara berbeda-beda tergantung pada tujuan peneliti.

Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data yang mewakili seluruh populasi. Menurut Sugiyono (2001) “Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel”. Adapun teknik penentuan jumlah sampel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling*, yakni pengambilan sampel acak, sehingga seluruh anggota populasi diasumsikan memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian. Menurut Beltasar Tarigan & Andi Suntoda (2014, hlm. 27) *probability sampling* adalah teknik pengambilan sample yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur/anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sample oleh karena itu jumlah sample dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 3 Lembang.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan suatu alat ukur, karena pada hakikatnya penelitian merupakan suatu kegiatan pengukuran. Instrumen penelitian merupakan suatu kata yang sering digunakan untuk mewakili alat ukur penelitian. Menurut Sugiyono (2013) instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Untuk menemukan hasil dari sebuah penelitian dibutuhkan data untuk dianalisis sehingga dapat menjadi kesimpulan dari penelitian. Data tersebut dapat diambil menggunakan instrument yang lainnya. Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2016, hlm.148) merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun fenomena yang diamati, secara spesifik fenomena ini disebut *variable* penelitian. Sedangkan menurut Arikunto (2010) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti

dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah di olah. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian adalah alat ukur untuk memperoleh data dari permasalahan yang diajukan dalam penelitian, hasil dari pengolahan data ini kemudian akan dijadikan sebagai sebuah kesimpulan dari hasil penelitian dan akan menjawab permasalahan yang ada.

3.4.1 Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan untuk tes kebugaran jasmani yaitu menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Pada lokakarya kesegaran jasmani pada tahun 1984, TKJI telah disepakati sebagai instrumen / alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan di sesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI terbagi atas 4 kelompok usia, yaitu: usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan prosedur pelaksanaan tes yang sudah baku yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk tingkat SMP atau sederajat usia 13-15 tahun, instrumen ini terdiri dari tes lima item, menurut Nurhasan H & Choil (2013) sebagai berikut: a) lari 50 meter, b) baring duduk 60 detik, c) angkat tubuh 60 detik, d) loncat tegak, e) lari 800 dan 1000 meter. Tes tersebut harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Tujuan untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah menengah pertama putra dan putri, serta remaja yang seusia.

1. Rangkaian tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk Tingkat Sekolah Menengah Pertama.

1) Butir-butir tes untuk putra terdiri dari :

- a. Tes lari cepat 50 meter
- b. Tes angkat tubuh (*pull up*) 60 detik
- c. Tes baring duduk (*sit up*) 60 detik
- d. Tes loncat tegak (*vertical jump*)
- e. Tes lari jauh 1000 meter

2) Butir-butir tes untuk putri terdiri dari :

- a. Tes lari cepat 50 meter
- b. Tes gantung siku tekuk (tahan *pull up*)

Muhammad Aqiel Ash Shidiqy, 2023

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- c. Tes baring duduk (*sit up*) 60 detik
 - d. Tes loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. Tes lari jauh 800 meter
2. Fungsi tes kesegaran jasmani
- a. Mengukur kemampuan fisik siswa
 - b. Menentukan status kondisi fisik siswa
 - c. Menilai kemampuan fisik siswa, sebagai salah satu tujuan pengajaran penjaskes
 - d. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
 - e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya
 - f. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran penjaskes
3. Alat dan fasilitas
- a. Lintasan lari atau lapangan yang rata tidak licin
 - b. *Stop watch*
 - c. Bendera start
 - d. Peluit
 - e. Nomor punggung
 - f. Alat tulis hasil tes
4. Prosedur pelaksanaan tes
- 1) Tes lari cepat 50 meter
- Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari seseorang
- Alat/fasilitas :
- a. Lintasan lurus, rata tidak licin, jarak antara garis start dan garis finish 50 meter
 - b. Peluit
 - c. *Stop watch*
 - d. Bendera start
 - e. Alat tulis pencatatan hasil

Pelaksanaan : subyek berdiri di belakang garis start dengan posisi/sikap berdiri, aba-aba “ya” atau bunyi peluit subyek lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter. Pada saat subyek menyentuh/melewati garis finish stop watch diberhentikan.

Skor : skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Keterangan : pencatatan waktu dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.

2) Tes angkat tubuh (*pull up*) 60 detik

Tujuan : mengukur kekuatan daya tahan otot lengan dan otot bahu

Alat/fasilitas :

- a. Lantai yang rata dan bersih
- b. Palang tunggal, yang tinggi rendahnya dapat diukur sehingga subyek dapat bergantung
- c. *Stop watch*
- d. Alat tulis pencatatan hasil

Pelaksanaan : subyek bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Kemudian subyek mengangkat tubuhnya dengan menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama 60 detik

3) Tes baring duduk (*sit up*) 60 detik

Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Alat/fasilitas :

- a. Lantai/lapangan yang rata dan bersih
- b. *Stop watch*

- c. Peluit
- d. Alat tulis pencatatan hasil

Pelaksanaan : subyek berbaring diatas lantai/lapangan. Kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat. Kedua lengan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai. Salah seorang teman subyek membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar subyek tidak terangkat. Pada aba-aba “ya” atau bunyi peluit. Subyek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan itu berulang-ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

Skor : Jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol).

4) Tes loncat tegak (*vertical jump*)

Tujuan :

Alat/fasilitas :

- a. Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas
- b. Papan berwarna gelap berukuran 30 cm x 150 cm, berskala satuan ukuran sentimeter, yang digantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan skala ukuran 150 cm
- c. Serbuk kapur dan alat penghapus
- d. Alat tulis pencatatan hasil

Pelaksanaan : subyek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki tegak lurus, papan dinding berada disamping tangan kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan

lurus berada disamping badan kemudian subyek mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang, kemudian subyek melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan subyek tersebut. Subyek diberi kesempatan melakukan sebanyak 3 kali loncatan.

Skor : ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

5) Tes lari 1000 meter

Tujuan : mengukur daya tahan

Alat/fasilitas :

- a. Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya mudah untuk menentukan jarak 1000 meter
- b. Bendera start
- c. Peluit
- d. Nomor punggung
- e. *Stop watch*
- f. Alat tulis pencatatan hasil
- g. Tanda/garis untuk start dan finish

Pelaksanaan : subyek berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba “siap” subyek mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada aba-aba “ya” subyek lari menuju garis finish, dengan menempuh jarak 1000 meter.

Skor : hasil yang dicatat sebagai skor lari 1000 meter adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak 1000 meter, hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

5. Table nilai TKJI

Tabel 3. 1

Nilai TKJI (untuk putra usia 13-15 tahun)

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S.d – 6.7’’	16 – ke atas	38 – ke atas	66 – ke atas	S.d – 3’04’’	5
6.8’’ – 7.6’’	11 - 15	28 - 37	53 - 65	3’05’’ – 3’53’’	4
7.7’’ – 8.7’’	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3’54’’ – 4’46’’	3
8.8’’ – 10.3’’	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4’47’’ – 6’04’’	2
10.4’’ - dst	0 - 1	0 - 7	0 - 30	6’05’’ – ke atas	1

Nurhasan H & Choil (2013)

6. Norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI)

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi

Muhammad Aqiel Ash Shidiqy, 2023

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kesegaran jasmani remaja.

Tabel 3. 2
Norma tes kesegaran jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	22 > 25	Baik sekali (BS)
2	18 > 21	Baik (B)
3	14 > 17	Sedang (S)
4	10 > 13	Kurang (K)
5	5 > 9	Kurang sekali (K S)

Nurhasan, H dan Choil, (2013)

Tes kebugaran jasmani Indonesia, mempunyai derajat reliabilitas dan validitasnya untuk setiap tingkatan sekolah sebagaimana tertera pada tabel berikut ini.

Tabel 3. 3
Reliabilitas dan Validitas

Tingkat sekolah	Reliabilitas	Validitas
Sekolah dasar (SD)	0,89	0,92
SMP	0,96	0,95
SMA	0,72	0,92

3.4.2 Konsentrasi

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument atau alat ukur untuk konsentrasi yang sudah tervaliditas yaitu *Grid Concentration Exercise* yang

diadopsi dari Harris, D. V., & Harris (1984). Berikut adalah bentuk instrument dari *grid concentration exercise*:

Tabel 3. 4
Instrumen *Grid Concentration Exercise*

84	27	51	97	78	13	90	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	37	16	21
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
56	69	94	72	07	43	93	11	67	44
53	79	05	22	74	54	58	14	02	91

1. Alat dan Fasilitas
 - a. Ruangan *indoor*
 - b. Lembar gambar *grid concentration test*
 - c. Pulpen
 - d. *Stopwatch*
2. Langkah-langkah melakukan
 - a. Sampel melakukan pemanasan 10-15 menit sebelum melaksanakan tes.
 - b. Setelah itu sampel duduk nyaman dan rileks di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel minimal 2 meter.
 - c. Sampel mengisi biodata yang telah disediakan.

- d. Setiap sampel mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara memberi tanda ceklis pada kotak angka yang tersedia pada lembar *grid concentration test*.
 - e. Waktu yang diberikan untuk mengisi 60 detik.
3. Langkah-langkah tes
- a. Tes ini memiliki 10 x 10 kotak, yang setiap kotak berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99.
 - b. Untuk mengerjakan tes ini, sampel hanya perlu memberi tanda ceklis pada kotak angka yang tersedia pada lembar *grid concentration test*.
 - c. Penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang mereka temukan secara berurutan.
 - d. Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel satu meter.
 - e. Selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan instruksi yang diberikan.
 - f. Pengerjaan tes ini sampel diberi waktu selama 60 detik.
4. Skor hasil tes yaitu hasil kotak angka yang berhasil didapat secara berurutan dan tersusun dengan benar. Penilaian :

Tabel 3. 5

kriteria penilaian konsentrasi			
NO	Kriteria	Kategori	Nilai
1	21 - keatas	Sangat Baik	A
2	16 - 20	Baik	B
3	11 - 15	Cukup	C
4	6 - 10	Kurang	D
5	5 - kebawah	Sangat Kurang	E

Yazid, S. Kusmaedi. N. & Paramitha (2014)

3.5 Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian : SMP Negeri 3 Lembang
2. Waktu Penelitian : 29 Juni 2023 – 21 September 2023
3. Intens Pertemuan : 1 pertemuan dalam seminggu

Muhammad Aqiel Ash Shidiqy, 2023

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Jumlah Pertemuan : 12 Kali Pertemuan

Meurut Harre (Bopma, 1994) (dalam Juliantine et al., 2007) adapun *Mesocycle* adalah suatu siklus jangka menengah yang lamanya antara 3-6 minggu. Adapun frekuensi latihan oleh Juliantine et al., (2007) berpendapat bahwa para pelatih telah sepakat, bahwa 3 kali seminggu akan meningkatkan kekuatan tanpa risiko yang kronis. Dari pendapat para ahli diatas bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dan *treatment* yang dilakukan sebanya 1 kali dalam seminggu.

Tabel 3. 6
Skenario Penelitian

Pertemuan	Waktu	Materi	Lokasi
1	Kamis, 29 Juli 2023	PRE-TEST Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi	Lap. Sepakbola Pusdikajen Lembang
2	Kamis, 6 Juli 2023	Latihan <i>dribble</i> dan <i>small sided games</i> 1vs1, 2vs1	Lap. Futsal SMP Negeri 3 Lembang
3	Kamis, 13 Juli 2023	Latihan lari zig-zag, <i>shuttle run</i> , <i>dribbling</i> zig-zag, <i>heading</i> bola dan <i>small sided games</i> 2v2, 2v3	Lap. Futsal SMP Negeri 3 Lembang
4	Kamis, 20 Juli 2023	Latihan <i>passing</i> bola, <i>shooting</i> , <i>stop ball</i> , <i>game</i> konsentrasi, <i>small sided games</i> 4v4, 5v4	Lap. Futsal SMP Negeri 3 Lembang
5	Kamis, 27 Juli 2023	Latihan interval, permainan konsentrasi dan <i>small sided games</i> 5v5	Lap. Futsal SMP Negeri 3 Lembang
6	Kamis, 03 Agustus 2023	Latihan <i>Push up</i> , <i>situ up</i> , <i>back up</i> , <i>squat jump</i> , dan <i>game</i> konsentrasi	Lap. Futsal SMP Negeri 3 Lembang

7	Kamis, 10 Agustus 2023	Latihan interval, dan <i>small sided games</i> 3v2	Lap. Futsal SMP Negeri 3 Lembang
8	Kamis, 24 Agustus 2023	Latihan <i>passing, shooting, stop ball</i> dan <i>small sided games</i> 4v4	Lap. Futsal SMP Negeri 3 Lembang
9	Kamis, 31 Agustus 2023	Latihan interval dan <i>Small sided games</i> 5v4	Lap. Futsal SMP Negeri 3 Lembang
10	Kamis, 07 September 2023	Latihan interval lari zig-zag, <i>shuttle run, dribbling zig-zag, heading</i>	Lap. Futsal SMP Negeri 3 Lembang
11	Kamis, 14 September 2023	Latihan interval dan <i>small sided games</i> 5v5	Lap. Futsal SMP Negeri 3 Lembang
12	Kamis, 21 September 2023	POST-TEST Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi	Lap. Sepakbola Pusdikajen Lembang

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah demi langkah yang dilakukan dalam sebuah penelitian sampai dengan hasil penelitian dapat disimpulkan. Terdapat tahapan-tahapan dalam sebuah penelitian, diantaranya (1) tahap awal; (2) tahap pelaksanaan; (3) tahap analisis; (4) tahap kesimpulan.

1. Tahap awal

Langkah pertama dalam penelitian ini yaitu persiapan, peneliti mempersiapkan dan mengumpulkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian seperti fenomena yang ditemukan dilapangan, menentukan variabel, juklak penelitian dan mencari sumber-sumber supaya mempermudah dalam proses penelitian.

2. Tahap pelaksanaan

Muhammad Aqiel Ash Shidiqy, 2023

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Langkah pertama dalam tahap pelaksanaan penelitian yaitu menentukan populasi dan sampel. Setelah itu peneliti melakukan pengambilan data kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 3 Lembang melalui tes yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu tes kebugaran jasmani serta tes konsentrasi. Tes kebugaran jasmani meliputi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk putra usia 13-16 tahun. Sedangkan untuk tes konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Exercise*.

3. Tahap analisis

- a. Mengumpulkan analisis data kuantitatif
- b. Mengolah dan menganalisis hasil data yang diperoleh dengan tujuan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.

4. Tahap kesimpulan

Tahap Kesimpulan peneliti membuat kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diberikan saran agar bisa bermanfaat bagi siswa, guru pendidikan jasmani dan sekolah.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data yang meliputi; sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data dan teknik analisa data.

1. Sumber data yang menjadi data dalam penelitian kali ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Lembang.
2. Jenis data yang didapat adalah data kuantitatif yang terdiri hasil pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
3. Teknik pengumpulan data dari hasil kegiatan ekstrakurikuler yang diambil dengan: memberikan pre-test dan post-test kepada siswa sebelum dan setelah diberikannya perlakuan. Dengan menggunakan tes TKJI dan *Grid Concentration Test*.

3.7.1 Observer

1. Observer 1

Nama : Muhammad Aqiel Ash Shidiqqy
 Pekerjaan : Peneliti
 Keahlian : Bermain Futsal

Muhammad Aqiel Ash Shidiqqy, 2023

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Observer 2
Nama : Asep Hasan, S.Pd.
Pekerjaan : Guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 3 Lembang
Unit Kerja : SMP Negeri 3 Lembang
3. Observer 3
Nama : Fauzi Utomo, SPd.
Pekerjaan : Pelatih Futsal SMP Negeri 3 Lembang
Unit Kerja : SMP Negeri 3 Lembang

3.8 Analisis Data

Analisis data merupakan suatu kegiatan mengolah data yang dilakukan oleh peneliti setelah mendapatkan data dari sebuah instrumen penelitian. Data yang sudah diperoleh dari instrumen penelitian harus diolah terlebih dahulu agar menjadi sebuah data yang memiliki arti. Data tersebut diolah menggunakan analisis statistik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian tersebut. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Microsoft Excel* dan uji hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program *statistical product for sosial science (SPSS)*. Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut :

3.7.1 Uji Normalitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui penyebaran/distribusi data. Apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan IBM SPSS 25.0 *for windows*. Uji normalitas tersebut menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Keputusan dalam kriteria Uji Normalitas adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$ data akan berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Pengujian normalitas jika menghasilkan data berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan Uji Homogenitas terhadap data penelitian.

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah uji yang digunakan untk mengetahui homogen atau tidak homogen suatu data. Uji Homogenitas dapat dilakukan jika sebelumnya data telah memiliki distribusi normal dalam pengujian normalitas. Peneliti melakukan Uji Homogenitas dengan menggunakan IBM SPSS 25.0 *for windows*. Uji

Homogenitas dilakukan dengan Uji Levene dengan IBM SPSS 25.0 *for windows* dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Pengambilan keputusan Uji Homogenitas pada SPSS jika jika signifikansi $> 0,05$ maka data homogen dan jika nilai signifikansi $< 0,5$ maka

jika hasilnya homogen maka dilakukan Uji Hipotesis dengan menggunakan Uji *Paired Samples T-Test*.

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji Hipotesis adalah uji yang dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* jika data setelah pengujian normalitas dan homogenitas datanya memiliki distribusi normal dan homogen. *Paired Sample T-Test* digunakan untuk menguji hasil yang partisipannya adalah sama namun variabelnya diambil dalam keadaan berbeda (Ghozali et al., 2014) kriteria dalam pengambilan keputusan uji hipotesisnya adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ H_a diterima dan H_o ditolak maka menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan sedangkan jika nilai signifikansi $> 0,05$ H_a ditolak dan H_o diterima maka menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan. Hipotesis deskriptif yang dibuat untuk mengetahui kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa adalah sebagai berikut:

H_a : 1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Lembang

2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari ekstrakurikuler futsal terhadap konsentrasi siswa di SMP Negeri 3 Lembang.

H_o : 1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Lembang

2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari ekstrakurikuler futsal terhadap konsentrasi siswa di SMP Negeri 3 Lembang.